

# 募集

長崎インターハイのソフトテニス競技で、  
**女子個人戦で第3位**に入賞した学校の  
トレーナーが諫早にやってくる！



トレーナー

**小森 拓実 氏**

今年度、長崎市かきどまり競技場で実施されたインターハイにおいて、学校法人石川高等学校（福島県 通称:学法石川）が**個人第3位**、**団体第5位**に入賞した。この学法石川ソフトテニス部のトレーナーを中高6年間務めた経験を活かし、中学～高校にかけてやっておくべきトレーニングを今回、長崎県の選手達にも指導してもらう！

期日：令和6年11月30日（土）

場所：長崎県立総合運動公園（諫早市）

### 午前の部

時間帯：9時～12時

対象：初級者～中級者

費用：1,500円

～ウォーミングアップから効果的な身体の動かし方～

### 午後の部

時間帯：13時～17時

対象：中級者～上級者

費用：2,000円

～競技者として必要とされるトレーニング～

※翌日、筋肉痛になることをご了承下さい。

### 申込み方法

①学校単位で申し込む場合

→学校の先生に相談して下さい。

②個人で申し込む場合

→下の QR コードから申し込んで下さい。



※期限：令和6年11月1日（金）

